

広陵町元気の出る講座 受講生募集

☆はしお元気村☆

講座名	日程	時間	定員 (最低人員)	受講料 教材費	内容
Windows ビジネスマスター	10/26～1/25 火曜日(10回)	19:00 ～20:30	20人 (10人)	7,000円	1.ワード(基本文書作成・図の挿入など) 2.エクセル(四則計算・SUM関数) 3.パワーポイント ※基本操作、文字入力のできる方対象
Windows ビジネスエキスパート NEW	10/27～1/19 水曜日(10回)	19:00 ～20:30	20人 (10人)	7,000円	1.ワード(各機能のより詳細な編集) 2.エクセル(データ集計・並べ替え・時間計算・シート間の計算・検索[VLOOKUP]) ※表計算(四則計算・SUM関数程度)、文書の基本編集ができる方対象
筆ペン	10/21～12/9 木曜日(8回)	10:00 ～11:00	16人 (10人)	4,000円 220円	基本の用筆練習(止め・はね・払い)、そして冠婚葬祭にも役立つ名前や住所から練習します。
リンパマッサージ NEW	10/22～12/10 金曜日(8回)	19:00 ～20:00	20人 (10人)	4,000円	リンパをほぐし、体内の疲労物質や脂肪などの毒素を排出。(足・お腹・肩・顔などをマッサージ)
健康カラオケ NEW	10/26～1/25 火曜日(10回)	10:00 ～12:00	15人 (10人)	5,000円	演歌・歌謡曲(女性歌手曲)を、2回のレッスンで1曲ずつ練習していきます。
ズンバ 美	10/26～3/8 火曜日(16回)	10:00 ～11:00	40人 (14人)	8,000円	ノリノリのラテンの曲に身をまかせ、楽しく激しく踊ります。内臓脂肪燃焼にも効果的です。
ゆるやかピクス& ストレッチセラピー	10/28～3/3 木曜日(16回)	19:00 ～20:30	40人 (10人)	8,000円	ただ痩せればいいのではなく、生活の質の向上のため、運動でスッキリ健康になりましょう。
～自然治癒力を高める～ 医養気功	10/22～3/4 金曜日(16回)	13:00 ～14:00	40人 (10人)	8,000円	心身の健康に役立つ気功の技や知識を解説。初心者から経験者まで短期間でレベルアップできます。
ベリーダンス	11/6～3/19 土曜日(16回)	10:00 ～11:00	40人 (10人)	8,000円	エジプト音楽に合わせ、腹部・腰を使って優雅に踊ります。女性的な魅力アップと心身のしなやかさを。
～デトックス～ ヘッドマッサージ	10/23 土曜日(1回)	10:00 ～11:30	20人 (5人)	1,000円	疲れ目の解消・抜け毛予防・顔のリフトアップなどに効果的な、いつでも手軽にできるマッサージです。
クリスマスフラワー アレンジ NEW	11/25 木曜日(1回)	19:00 ～20:30	20人 (5人)	1,000円 2,000円	今話題のプリザーブドフラワーとクリスマス雑貨を使った可愛いアレンジメントです。

◆**対象者** 18歳以上の広陵町に在住・在勤・在学の方
※ただし高校生は除きます。

◆**申し込み期間** 9月1日(水)～15日(水)

※月曜日は除きます。

◆**受付時間** 午前9時～午後9時

◆**申し込み方法**

①**来館** 郵便ハガキ(1講座につき1枚)をご持参のうえ、はしお元気村までお申し込みください。

②**インターネット** 元気の出る講座ホームページから各講座にお申し込みください。

《<http://www.ksksk.org/genkinoderukouza/>》

③**ファクス** 申込書に必要な事項をご記入のうえ、はしお元気村まで送信してください。

※申込書は、はしお元気村のほか、役場(地域振興課)・中央公民館・図書館・グリーンパレスにも備えています。(募集チラシの裏面が申込書になっています。)

◆**注意事項**

- ・最低人員に満たない講座については、開講しません。
- ・講座を受講の際は、お子さん連れでの来館および受講はできません。
- ・その他、詳しくは募集チラシまたはホームページをご覧ください。

◆**申し込み・問い合わせ先**

はしお元気村 ☎ (57) 3232 ☉ (57) 3235

お試し 体験講座

上記運動講座については、無理な運動によるけがを防ぐため、事前に運動レベルを確認していただける体験講座を開催します。受講を検討されている方は、気軽に参加してください。

講座名	日程	時間	内容	対象者
ズンバ	9/7 火曜日	10:00 ～11:00	・運動しやすい服装 ・上履き専用運動靴 ・汗拭きタオル	◆ 対象者 上記「対象者」とおり ◆ 受講料 500円 / 1講座
ゆるやかピクス& ストレッチセラピー	9/9 木曜日	19:00 ～20:30	・運動しやすい服装 ・上履き専用運動靴 ・汗拭きタオル	◆ 受講方法 各講座開催当日、事務所受付までお越しのうえ、お申し込みください。(開講30分前より受付を開始します。)
～自然治癒力を高める～ 医養気功	9/10 金曜日	13:00 ～14:00	・運動しやすい服装	◆ 注意事項 ・先着順のため、申し込み者が定員(各40人)に達した時点で、受付を終了させていただきます。 ・未受講者優先とさせていただきますので、現在受講中の方が同講座を受講される場合は、開講時間になった時点で定員に達していない場合に限り、受講していただけます。 ・講座を受講の際は、お子さん連れでの来館および受講はできません。
ベリーダンス	9/11 土曜日	10:00 ～11:00	・運動しやすい服装 ・上履き専用運動靴 ・汗拭きタオル	・受講中の事故などについては、当方において一切責任を負いませんので、自己の責任において体調管理を行ってください。